

Achtsamkeit und Innerer Friede- Fernöstliche Werte für unser Leben?

Nach östlicher Auffassung besteht die Kunst des Lebens darin, Achtsamkeit für den gegenwärtigen wundervollen Augenblick zu entwickeln. Diesem Ziel dienen die traditionellen Kulturtechniken Asiens: Meditation, Qigong, Taijiquan und Yoga.

Diese auch zur Gesundheitsförderung praktizierten Körperübungen sind eingebettet in die Weisheitslehren des Hinduismus, des Taoismus und des Buddhismus, die nicht nur einen fruchtbaren Kontrast zu den Orientierungen der westlichen Jetztzeit-Zivilisation bilden, sondern Selbstfindung, Mitgefühl und inneren Frieden in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen stellen. Ausgewählte Übungen werden die behandelten Themen erfahrbar machen.

Termin:

Montag, 03.05. bis Freitag, 07.05.2010

Kursleitung:

Manfred Folkers

Veranstalter und Anmeldung:

VHS Schaumburg, Jahnstrasse 21 A

31655 Stadthagen

Tel.: 05721- 787- 123 Fax: -199